

NAVODILA ZA DELO PRI PREDMETU ŠPORT

2. TEDEN

PREDMET: ŠPORT

RAZRED: 6. razred

TEDEN: 16. do 19. 3. 2020

TEMA: AEROBNE SPOSOBNOSTI

UVOD:

Dragi učenci, drage učenke.

Najprej vas prav vse lepo pozdravljam. Upam, da ste zdravi, da skrbite zase in da, kar se da koristno ter prijetno, preživljate trenutni čas. Verjamem, da že mnogi med vami prav pogrešate šolo, sošolce in šolske dogodivščine. Tudi mi učitelji jih že pogrešamo. V skrbi zase vam še vedno toplo priporočam, da se čim več gibate (vendar nujno sami ali skupaj s starši, z brati, s sestrami). Trenutne vremenske razmere so zelo ugodne in nam omogočajo gibanje na prostem (V OKVIRU VSEH VARNOSTNIH DOLOČIL!). Lahko pa vadite tudi v okviru svojega doma, sami ali skupaj s starši. Uporabite lahko različne pripomočke, rekvizite, športne naprave tako kot smo se dogovorili prejšnji teden. Upam da s predlaganimi vsebinami in vajami niste imeli večjih težav in da so vam bile dovolj razumljene. Predvsem pa upam, da so vam bila dobra motivacija, animacija oziroma inspiracija in da ste jih redno in pridno izvajali.

Če pa imaš kakršnokoli vprašanje ali idejo glede izvedbe pouka, treninga, vadbe, nabora vaj in bi mi jo želel/a poslati, to lahko storiš preko elektronske pošte ali eAsistenta.

bostjan.posedi@gmail.com

zlatka.gasparic@guest.arnes.si

jure.jeromen@guest.arnes.si

podpecan.a@gmail.com

In ne pozabi se gibati vsak dan vsaj 60 minut!!! Tudi če nimaš na urniku predmeta Šport :).

Priporočam ti tudi, da si prebereš navodila SLoFit organizacije, kako se z gibanjem pravilno borimo proti koronavirusu.

http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/187/Priporo%C4%8Dila-o-telesni-dejavnosti-v-%C4%8Dasu-%C5%A1irjenja-korona-virusa?fbclid=IwAR2NBDXelc8f2F7gkiV3w_EJ_OaBVmDAE22XJujbjHhwq84ccym3poGmtwo

.... in priporočila o telesni dejavnosti v času izolacije:

<https://www.rtvsllo.si/sport/rekreacija/priporocila-o-telesni-dejavnosti-v-casu-samoizolacije/517411?fbclid=IwAR0fbospazdl1DtFRHx3xXfe4hbEXh8CKWQDnAMU0cx5cC1RkdfFM70jyIE>

NAVODILA ZA DELO:

V sklopu predmeta Šport, se bomo v tem tednu osredotočili na učni sklop namenjen »aerobnim sposobnostim«. Na začetku si bomo najprej pogledali kaj so aerobne sposobnosti in kaj je zanje značilno. Teoretični del najdete v navodilih spodaj in si ga prosim preberite.

V nadaljevanju sem vam za vsako šolsko uro pripravil navodila za delo. 1. in 2. uro bo praktična vadba, ki bo potekala zunaj na prostem, 3. šolska ura pa bo vadba potekala znotraj doma.

Ne pozabi: za vsako vadbeno uro potrebuješ primerno športno opremo (obleka, obutev), priporočljiv je bidon z vodo, predvsem pa se ne pozabi dobro ogreti. Varnost je na prvem mestu.

Lep športni pozdrav predvsem pa GIBAJ IN OSTANI ZDRAV!

Tvoj učitelj športa.

1. ŠOLSKA URA: Tek na prostem – oblika fartlek vadbe

□ UVODNI DEL VADBENE ENOTE (ogrevanje):

POTREBUJEŠ: poleg opreme in vode še uro ali štoparico oziroma telefon.

Začni z 10 minut hoje – stopnjevano. Pomeni, da začneš s počasno hojo, hitrost in frekvenco korakov (kadenco) pa nato počasi stopnjuješ. Ne pozabi na delo rok. Lahko se ogreješ tudi z lahkotnim tekom.

Namig: razlika med hojo in tekom je, da si med hojo ves čas v stiku s tlemi, pri teku pa v določenem delu koraka prehajaš v fazo leta.

Sledijo (dinamične) gimnastične vaje s katerimi razgibaš celo telo:

- 10 x kroženje rok naprej + 10 x nazaj,
- 10 x zasuki nazaj v levo in desno stran. Začetni položaj: stoja razkoračno, roke v predročanju,
- 10 x predkloni, zakloni. Začetni položaj: široka stoja razkoračno, roke v vzročanju,
- 10 x odkloni trupa z rokami v vzročanju
- 10 x kroženje z boki v L in D stran, roke v bokih,
- 10 x izpadni korak z L in D nogo,
- 5 x zamahovanje z nogo naprej. Nasprotna roka, nasprotna noga, dotik s prsti.

VAJE ZA MOČ:

- počepi ali sonožni poskoki,
- skleci,
- trebušnjaki, hrbtnjaki

PONOVI VAJE ATLETSKE ABECEDA (za pravilno izvedbo si poglej povezavo spodaj):

- skiping
- hopsanje
- zanoževanje
- jogging poskoki
- tek s poudarjenim odzivom

PRIMER TEKAKŠKEGA OGREVANJA

<https://youtu.be/TPkUCjrbLY0>

□ **GLAVNI DEL VADBENE ENOTE:**

Pomembno je, da je hitrost teka nizka do srednje visoka (lahko bi se še pogovarjal – če bi se lahko!!!, stavki bi bili kratki). Sledi 30 sek hoje. Vse skupaj ponovimo 7 x. Po želji tudi večkrat. Če boš med hojo hlastal za zrakom, je hitrost teka previsoka. Ne pozabi, urimo aerobne sposobnosti.

Op: prilagam načrt vadbe za daljše časovno obdobje, ki ga najdeš v navodilih čisto spodaj (za tiste bolj zagnane).

Praktični del:

1. 7 x (1 minuta teka, 30 sek hoje). Po želji podaljšaš na 2 min teka 1 min hoje. Pazi na hitrost teka.
2. 10 minut lahkotnega teka z vmesnimi stopnjevanji. Med tekom počasi pospešuješ hitrost (ni šprint) in nato popustiš. Lahko si določiš vizualno točko (drevo, znak) in pospešeno stečeš do nje. Nadaljuješ v lahkotnem tempu.

Ker fartlek pomeni igro hitrosti in njegova oblika ni vnaprej določena, lahko med vadbo, poleg različnih hitrosti teka, dodaš tudi različne vaje. Na primer: med tekom se ustaviš, narediš nekaj skleca, žabjih poskokov, nadaljuješ s tekom, se ponovno ustaviš, narediš počep ali sklece v opori zadaj, itd.

ZAKLJUČNI DEL VADBENE ENOTE: raztegovanje na mestu »stretching«. Vaje izvajaj počasi, do točke bolečine, zadrži nekaj sekund in nato popusti. Dihaj umirjeno in poglobljeno. Predvsem se osredotoči na mišice nog.

TEHNIKA TEKA:

<https://www.youtube.com/watch?v=8-ht4zY3lqA>

PRIMER OGREVANJA PRED VADBO:

<https://www.youtube.com/watch?v=LpwTxpJvdDg>

TEK POMAGA PRI UČENJU

<https://www.youtube.com/watch?v=2Ptxsg1tRZE&fbclid=IwAR2Xq68dcSPACCYIeHLrUCBvm6AeOEwXhC20cc2mrXP5UNC6-zymQX4YKBg>

2. ŠOLSKA URA: POHOD ALI SPREHOD

Ker nam je vreme v tem času naklonjeno, ga bomo izkoristili za pohod ali sprehod po bližnji okolici (pot ob Kamniški bistrici). Če imaš možnost, se skupaj s starši odpravi na bližnji ali bolj oddaljen hrib, če ne pa v bližnjo naravo na sprehod. Ne dolgo nazaj (velja za 4. razred) smo se pogovarjali o tem, kako se obnašamo v naravi, kako jo varujemo, kakšni morajo biti pohodni čevlji, kaj sodi v nahrbtnik. Zato prosim vse to upoštevaj. Za vse ostale pa prilagam povezavo do vsebine na to temo:

<http://www2.arnes.si/~amrak3/SPORTNA%20VZGOJA/pohodnistvo/pohodnistvo.htm>

ZAKLJUČEK:

Za zaključek prosim reši KVIZ, ki ga najdeš na spodnji povezavi in utrdiš svoje znanje:

http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/hribi/gremo_v_hribe_-_kviz.htm

POMEMBNO:

Učenci 4., 5., in 6. razreda morate, če želite osvojiti športno značko Krpan, poleg vseh opredeljenih nalog opraviti tudi (vsaj še) en pohod. Zato mi prosim preko e-pošte sporoči, kje ste bili (vrh) in kdaj ste opravili pohod. Lahko mi pa seveda napišeš tudi opišeš pot, kaj si doživel ali dodaš kakšno fotografijo s pohoda. To nalogo si morda opravil že v začetku šolskega leta, kar je seveda v redu. Zaradi varnosti (ne-varnosti), pa se v teh dneh o tej nalogi pogovori s starši, ki bodo najboljše vedeli ali je pohod možno uresničiti.

3. ŠOLSKA URA: vadba doma

• UVODNI DEL VADBENE ENOTE:

Kljub temu, da bomo danes vadili v okviru našega doma, ostajamo pri vadbi aerobnih sposobnosti. Ne pozabimo na primerno športno opremo in bidon z vodo. Predvsem pa si predhodno pripravimo prostor, kjer bomo lahko varno izvajali vadbo. Namesto športne obutve priporočam mehko, nedrsečo podlago oziroma blazino.

POTREBUJEŠ:

športno opremo, bidon z vodo, nedrsečo podlago, računalnik, tablico ali telefon z internetno povezavo.

OGREVANJE (10-15 min):

Na začetku se lahko ogreješ na več načinov. Pomembno je, da je intenzivnost dovolj nizka, da se ne zadihaš preveč, toliko da se ti zviša srčni utrip in ti postane prijetno toplo. V nadaljevanju ti bom ponudil dva načina splošnega ogrevanja.

Splošno ogrevanje 5 min

1. Preskakovanje kolebnice (le če imaš na voljo kolebnico in imaš prostorske možnosti): sonožno preskakovanje kolebnice 5 minut.
2. 1. tek (skiping) na mestu. Postopno dviguješ kolena. 2 min;
2. zanoževanje (brcanje v rit). 1 min,
3. jogging poskoki na mestu. 1 min,
4. poskakovanje na mestu z nogami narazen skupaj. Roki sočasno delata vzročanje priročenje (jumping jack)

Sklop dinamičnih razteznih vaj + vaje za moč 10 min

- 10 x kroženje rok naprej + 10 x nazaj,
- 10 x zasuki nazaj v levo in desno stran. Začetni položaj: stoja razkoračno, roke v predročanju,
- 10 x predkloni, zakloni. Začetni položaj: široka stoja razkoračno, roke v vzročanju,
- 10 x odkloni trupa z rokami v vzročanju
- 10 x kroženje z boki v L in D stran, roke v bokih,
- 10 x izpadni korak z L in D nogo,
- vaje v sedlu na tleh. Dotikanje prstov v sedlu raznožno, nato sonožno

- sveča,
- most

VAJE ZA MOČ:

- počepi ali vojaški poskoki,
- skleci,
- trebušnjaki,
- hrbtnjaki

- **GLAVNI DEL VADBENE ENOTE: tabata vadba, just dance**

V glavnem delu vadbene enote si, predno začneš z vadbo, odpri posnetek, ki je pripet spodaj, nato pa posnemaj gibe. Veliko užitka ti želim.

GLEJ IN POSNEMAJ (v angleščini):

https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn_zkok&fbclid=IwAR3_MDANfoUkcaEdkmhSMIW5LEXBW0-QFN4VySa58bdhuB_PYgYtzu0DbbU

TABATA VADBA:

https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY&t=16s

JUST DANCE:

<https://www.youtube.com/watch?v=a1zQ1xOjZnk>

<https://www.youtube.com/watch?v=bMZAuhadz2Y>

- **ZAKLJUČNI DEL VADBENE ENOTE: Joga 5 min**

V zaključnem delu telo umirimo, pri tem nam pade srčni utrip, dihanje se umiri. V nadaljevanju izvedi nekaj (lahko tudi vse) vaje oziroma asane. Vsako zadrži približno 20 sek. nato počasi popusti. Dihanje naj bo sproščeno, umirjeno. Lahko si zavrtiš kakšno mirno ali meditativno glasbo.



AEROBNA VADBA



Sam koren besede (AERO = ZRAK) nam pove, da aerobna vadba pomeni vse tiste dejavnosti, ki potekajo ob prisotnosti kisika. Intenzivnost tovrstne vadbe je dovolj nizka, da se med vadbo ne zadihamo preveč in ne hlastamo za zrakom. Pri taki obliki vadbe se lahko med aktivnostjo še normalno pogovarjamo, čemur pravimo **POGOVORNI TEMPO**. Takšna vadba traja dlje časa, srčni utrip pa je relativno nizek. Frekvenca srca je nekje med 120 in 140 udarci na minuto oziroma med 50 in 60 % maksimalnega srčnega utripa. Maksimalni srčni utrip je maksimalno število utripov, ki jo srce doseže ob izjemnem, maksimalnem naporu. Izmerimo ga lahko z različnimi testi, laboratorijsko (natančna določitev) ali preračunamo z določenimi izračuni ($220 - \text{leta}$) ali s pomočjo različnih tabel (manj natančna ocena). Poleg višje frekvence srca in globljega dihanja se pri tovrstni vadbi tudi preznojimo. To je posledica gretja telesa (mišice pri

svojem delu proizvajajo in oddajajo tudi toploto), ki se s pomočjo znojenja želi ohladiti. Pot oz. znoj na površini kože izhlapeva in s tem odvaja del toplote.

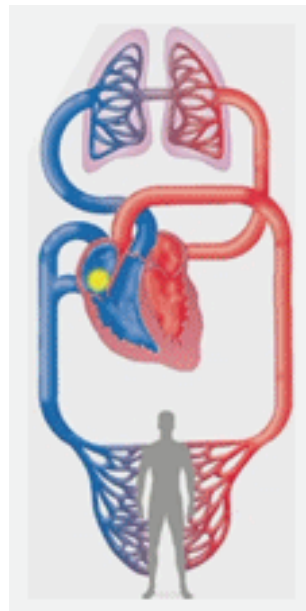
Oblike tovrstne vadbe so različni dlje časa trajajoči športi, kot so dolgi tek, kolesarjenje, plavanje, planinarjenje, rolanje, veslanje, smučarski teki. Lahko pa tudi košarka, nogomet, tenis, ipd.

Motorična sposobnost, ki je temelj aerobne vadbe je VZDRŽLJIVOST.

Pomembnost aerobne vadbe je predvsem v tem, da krepi in ohranja zdrav srčno žilni sistem, pripomore pa tudi h krepitvi dihalnega sistema.

Naš srčno-žilni sistem sestavljajo srce, kri in krvne žile. Ko srce črpa kri, srčno-žilni sistem pripomore k dostavi te krvi v možgane, vitalne organe in v vse dele telesa. Srce mora biti močno, da bo ta proces nemoteno potekal. Edini način za okrepitev srca je aerobna vadba. Ta pripomore k temu, da se naše srce krepi in posledično bolj učinkovito črpa kri. Pravimo, da srce deluje bolj ekonomično. V mirovanju se tako frekvenca srca zniža (40 do 50 udar/min), med naporom pa je srce sposobno prečrpati večjo količino krvi, maksimalna frekvenca srca se poveča.

Vpliv aerobne vadbe na žilni sistem je, da so žile »bolj čiste«, na stenah žil se ne nabirajo obloge (zmanjša se možnost infarkta in kapi), s tem pa je pretok krvi skozi njih lažji in hitrejši. Poleg tega se izboljša tudi kapilarizacija, kar pomeni, večjo razvejanost in prepredenost najmanjših žil, kapilar oziroma lasnic, s tem pa boljšo prekrvavljenost tkiva (mišic). Žile ki odvajajo kri iz srca v telo se imenujejo odvodnice oziroma ARTERIJE (mišicam dovajajo kri polno kisika), žile pa ki dovajajo kri iz telesa k srcu se imenujejo dovodnice oziroma VENE (odvajajo kri od mišic nasičeno s CO₂ in odpadnimi produkti).



- ☐ RDEČA BARVA – žile, ki dovajajo kri polno kisika – ARTERIJE
- ☐ MODRA BARVA – žile, ki odvajajo kri polne CO₂ - VENE

S pomočjo aerobne vadbe se izboljša tudi kvaliteta krvi oziroma izboljša se krvna slika krvi.

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) bi se morali otroci in mladostniki za svoj zdrav razvoj gibati vsaj 60 minut na dan, vse dni v tednu. Intenzivnost pa naj bi bila zmerna do intenzivna.

Pripravili učitelji športa.

Samo za interno uporabo.

16 DNEVNI TEKAŠKI NAČRT

tečeš lahko tudi na mestu v dnevni sobi

*Tvoja
edina ovira
si lahko ti!*

	PON	TOR	SR	ČET	PET	SOB	NED
1 TEDEN	7x ponovi: 1:00 tek 0:30 hoja ☐	počitek	7x ponovi: 1:00 tek 0:30 hoja ☐	počitek	5x ponovi: 1:30 tek 0:30 hoja ☐	vzpon na bližnji hrib, kolesarjenje ali rolanje ☐	počitek
2 TEDEN	5x ponovi: 1:00 počasen tek 0:30 hiter tek 0:30 hoja ☐	počitek	2x ponovi: 4:00 počasen tek 1:00 hoja ☐	počitek	4x ponovi: 1:00 hoja 1:30 hiter tek ☐	vzpon na bližnji hrib, kolesarjenje ali rolanje ☐	počitek
3 TEDEN	4x ponovi: 2:00 počasen tek 2:00 hiter tek 1:00 hoja ☐	počitek	1x ponovi 10:00 tek ☐	počitek	2x ponovi: 2:00 počasen tek 2:00 hiter tek 1:00 hoja ☐	vzpon na bližnji hrib, kolesarjenje ali rolanje ☐	počitek

S kljukico označi dni ko si vadila.
Dodatno lahko dopišesh tudi, če si vadila več kot je zapisano. Če zmoreš več, si program prilagodi.